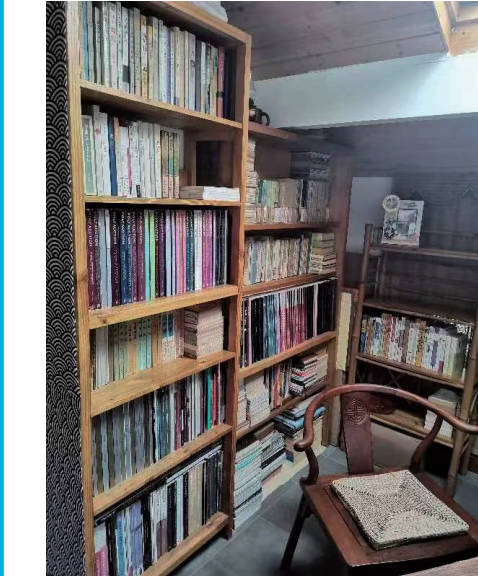
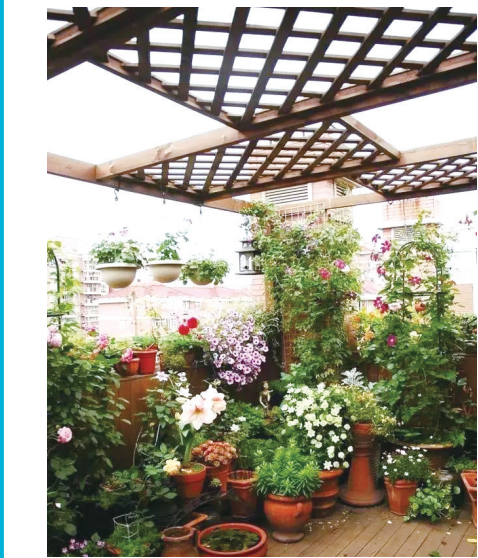


乐活家典

疫情居家，主动“找乐子”治愈焦虑

■ 吴明慧

“人生，不过是居家，出门，又回家。”这是钱钟书先生关于人生的极简论述。今春以来，许多地方因为疫情按下了暂停键，我们开启了漫长的“居家，不出门，继续居家”的生活。这期间，许多人都经历过烦闷焦虑和情绪起伏，尤其是日复一日纠缠在工作与家务之间的职业女性，曾经还可在“出门”和“回家”的场景变换中及时为负面情绪找到出口，而今除了朝夕相处的家、足不出户的家人，缺少了“家”以外的缓冲地带，于是居家日久，焦虑日深。



智活妙招

杨梅桑葚蓝莓，如何洗更干净？

5月，杨梅、桑葚、蓝莓等水果大量上市，然而很多人在清洗时总怕洗不干净。那么，这些水果该如何洗才更干净？

专家指出，果实酸甜且柔软的杨梅和桑葚容易开裂流汁，吸引昆虫且易在水果表面留下虫卵或粪便。这两种水果可用盐水浸泡10分钟左右，再用清水冲洗几遍即可。

蓝莓表面的白霜，是水果在生长过程中自然分泌出来的果糖液凝结形成的，成分是果糖。蓝莓品质越好，越新鲜，表面的白霜越多。所以，不要担心白霜是脏污，清洗时可用面粉和水搅拌均匀，先用面粉水浸泡蓝莓2分钟，再用清水冲洗。也可将蓝莓放在淘米水中浸泡5分钟左右，再用清水冲洗即可。

(胡珍)

然而，也有一些女性从单调的日常生活中努力寻求突破，在无法向外排解焦虑的日子里，她们积极向内发掘，看到了平淡生活中曾被忽略的细碎微光，足以温暖和照亮这段彷徨无助的居家岁月。家，此刻成了她们的安身立命之所，也是绝地反击之地，更是身心安顿之处，她们让家变成了产生爱与力量的地方。

家庭花园的花草绿植，最能治愈居家烦闷

作为老师的北南，是上海今年最早一批居家工作的人。不爱交际的她，这些年来喜欢与草木为友，和先生一起将自家楼顶的露台打造成了四季花开不败的花园。尤其是今年，这个小花园已经成了她的救赎之地。

已经两个多月足不出户的北南，居然把今年上海整个春天都存入了电子相册中，那是露台花园里花草们的照片，这让她真切感觉到自己没有错过这个春天。北南的先生负责拍花草美图，她负责写花事日历，他们一起记录花开花谢的草木消息。徜徉在绿意盎然的植物中，观察花草变化，感知节气，北南觉得每一个居家的日子都焕发着光彩和生机。

这块20多平方米的露台花园如今已出落得有模有样，若按月份来梳理花事，一年里最早开花的是梅花，随后是水仙花，接着春花们闪亮登场了：红玉兰拔得头筹，梨花和紫荆紧随其后，往下是兰花、海棠、月季，今春的芍药首秀尤为精彩，之后蔷薇和彩虹陆续开放。而每个春天的盛事，都是在开满整面篱笆墙的蔷薇花中达到了高潮。初夏，北南期待的下一场花事是白兰花，去年她家的白兰花从5月底一直开到11月。在与花草朝夕相处的日子里，北南每天都有新的期待，也因为好花不常开，她更加懂得好好珍惜每一天。

为了更好经营露台花园，北南也开始在居家生活中践行低碳环保的理念：果皮菜叶蛋壳，收集起来沤肥，滋养泥土；洗菜水、露台上的雨水都用矿泉水瓶子收集起来，留着浇花；将红辣椒剁碎，放入水中浸泡，自制辣椒水喷雾来杀虫……在这段特殊的居家岁月，因为有了草木之友的陪伴，北南一家既打发了枯燥沉闷的时光，也排解了内心的焦虑。

对家做深度整理收纳，借“断舍离”整理心情

今年已奔五的素琪平时工作特别忙，总没时间好好整理一下家，长久以来她都有一个心愿：找个合适时机对家做一次深度整理收纳。今年4月，她所在的小区封控后，经历了两周情绪起伏后，从第三周开始，素琪每天在下午四点半开始对家收纳整理一小时，重新装扮这个装修逾5年却一直没认真打理的家。

素琪先从书房开始进行整理。所有旧书一律按照版本、年代和出版社进行筛选淘汰，很多已经迭代的知识类图书全部下架，装进大号塑料袋，待疫情结束后再卖废品。原本层层叠叠不堪重负的书架，渐渐露出整洁清爽的模样，不到一个星期书房已彻底清理完毕。

带着这样的成就感，素琪又转战卧室——重点是衣柜，按照四季程序来收纳衣物。此时，素琪才突然发现自己原来有这么多春装，可惜今年都来不及穿上身，春天就过去了。

特殊时期的“断舍离”，再明智不过。从每日维持生存所需物资的角度来看，家中存放太多无用东西，不但占地方还要费心打理。素琪将挑选出的旧衣物整齐放入



塑料袋，待解封后送到社区专门回收旧衣物的捐赠箱。每处理好一层衣柜，她的心灵空间仿佛也得到了一种释放。

和整理收纳同步进行的，还有适当变换家具的位置。夏天来了，赶紧把原本放在书房的茶桌搬到客厅阴凉处。这些看起来不起眼的小变动，也能给生活带来一点新鲜感。

如今，居家已两个多月的素琪，用自己的双手把家装扮成她最喜欢的模样。她还积累了很多切实可行的收纳心得，留着上班后与同事们分享。

用心学习厨艺，让美食抚慰焦虑迷茫

“90后”杨青是土生土长的上海人，疫情之初，她以为很快就可正常上班，就没回远郊的父老家，独自住在市区自己家里。没想到，小区封控后，曾经靠吃快餐和外卖的日子已成为过去时，幸亏她提前储备了一些生活物资，但她一直是个厨房“小白”，对做饭一窍不通。

居家刷微信时，杨青偶然邂逅了一个资深美食博主“管家的日子”，“管家”不但精于钻研食物的美味，也经常推荐知名品牌的食器，还会定期介绍家常美味的烹制方法。“管家”的文字里有一股热烈的烟火

气和浓郁的文艺范儿，几乎每篇推文都有美食美器，动听的音乐与精美的图文配合——简直是将饮食当艺术来呈现。从此，杨青的居家生活便不同了：从认真学习第一道菜开始，渐渐地她还跟着“管家”开始学习做法棍、自制牛油果酱等。

就这样，在特殊时期与特殊的人“在一起”，杨青感觉自己被美食美器治愈了。同时，她也学会了不少美味的菜品制作，马蹄肉丸汤、橄榄生菜色拉、自制法棍、玉子烧、黄鱼汤面、手打牛肉丸汤……无论多么沉闷的家居生活，无论正在经历怎样的困顿，只要还有热气腾腾的烟火升起，厨房飘出浓郁的食物香气，就会感叹人间值得。

杨青畅想，等可以自由行走的日子，她要把自己在这段居家生活的特殊成长汇报给父母，她还要亲自下厨，向亲朋好友们展示她的厨艺。

因为疫情反复，在旷日持久的平淡居家生活中，你会不会感到力不从心？当被打乱节奏的城市生活从热闹的街头巷尾和高楼大厦回到一屋之内，在简单重复中该如何舒缓自己、重新找回活力？的确，当下疫情给我们的正常生活带来了许多不便和焦虑，与其一味地怨天尤人，任由自己消沉，不如在有限的空间中行动起来，打破沉默，阻断焦虑，学会在居家生活中主动“找乐子”。

智养花客

常用“免洗头”产品，或致头发头皮受损

■ 涓欣

“来不及洗头、没有条件洗头或懒得洗头，都是靠着免洗喷雾才有勇气出门。”北京某高校学生小萌表示，她买的



一瓶免洗喷雾，已经成为宿舍内交口称赞的“神器”。如今，“懒人经济”也在向洗护领域蔓延，某电商平台发布的《2022个人洗护趋势报告》指出，购买蓬蓬粉产品的Z世代用户增速达到57倍。

在某电商平台输入“免洗头”关键词，看见免洗喷雾、干发喷雾、蓬蓬粉等各式产品都拥有巨大销量，最高月销量超过7万件。而在某短视频平台、生活方式平台上，“不洗头”也能拥有蓬松秀发“种草攻略”的相关话题点击量轻松过万甚至过亿。

此类“免洗头”产品真有这么神奇吗？其实，

免洗喷雾的原理是利用淀粉类粉体吸附油脂，让头发表面达到干爽状态。而蓬蓬粉的起效原理也差不多，只不过是面粉扑在头发油部位按压以达到蓬松效果。但专家指出，这种“干爽”“蓬松”仅仅停留于表面，并不能从根本上让头发得到清洁，并且起效时间也往往无法维持一整天。“明明打了蓬蓬粉出门，两小时后头发很快又油了，徒生尴尬。”慕名买了蓬蓬粉的“95后”女生欣欣抱怨道。

效果欠佳还是小事，对发质、头皮造成损伤才真正令人担忧。专家指出，频繁、长时间使用免洗喷雾可能会令头发干枯脆弱，堵塞毛孔，导致头皮出问题。“免洗头”产品中个别成分会对头皮造成刺激，可以偶尔应急，但不要用它代替洗头。

记忆中的味道



■ 郭小虹

在陕南，端午是个趣味横生的节日，童年的我对它的喜欢甚至超过了春节。

端午节假日，陕南万果成熟。杏儿成熟得果肉与核分得开，轻轻一挤果核就掉下来了，生了虫子的杏子会有洞，洞口涌出琥珀一般的果胶。大人们讲，虫子爱吃的都是最甜的。

最美味的还是野刺莓，也叫刺泡儿。它长在满身小尖刺的灌木上，树枝呈绿色，多生长在山地岩石上。野刺莓只有指甲盖儿那么大，是由若干小颗粒聚成的小球，成熟的果子是玫红色，熟透则红得发紫，果汁是紫色的。野刺莓果肉香甜可口，还有一种特别的酸味，它的美味裹着童年的种种美好一直存储在我的记忆深处。

端午时节麦田金黄，人们会用新收的还没完全长好的淡青色麦粒做“麦仁子饭”，这是一种带着粘浆的麦子煮成的粥样美食，味道清香，口感滑溜饱满，鲜麦子皮儿嚼起来很有弹性。那时连小学生都有农忙假，我特别渴望有同学能邀请我去他们家帮忙，跟着他们拿着小镰刀下地割麦子，同学家那用新麦子面做的馒头甜丝丝的，咬起来还会粘牙。

陕南的粽子不是用竹叶包的，是用一种长得像八角扇的榭叶。榭叶有大人的巴掌大，一张榭叶就可包一个粽子，包出来的粽子是淡绿色的，比竹叶香多了。粽子的形状如小枕头般的长条形，里面放红豆、扁豆、四季豆等时令杂粮，汇聚了大自然最芬芳的味道。

屈原的故事从小就听过，儿时我常站在小镇东面的铁桥上向小河里投下舍不得吃的粽子，背着“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的诗句，也算是对屈原的一种凭吊吧。

除了吃粽子之外，妈妈还要给我们涂雄黄酒。用黄酒稀释了雄黄，涂在小孩子的额头、耳朵眼儿上，一为辟邪，二是驱蚊虫。印象最深的一次是端午节午饭后，我从家里跑出来，躲到学校操场外的小河边，只见一条至少1米长的桔红色与黑色相间的蛇横亘在路上，情急之下我竟然从蛇身上跨过去了。那一刻心里想着，一定是妈妈涂的雄黄酒帮了我。

美好的童年伴随一生，故乡的山水永远流淌着浓浓亲情。端午节将至，此刻我身在北京，故乡却一直在脑海里涌动。

生活家典

“绿马”带火“抗疫周边”



疫情之下，有不少商家开始售卖绿马玩偶、印有“已做核酸”字样的衣服等，提醒人们落实疫情防控措施，受到不少年轻人的喜爱。笔者在某电商平台搜索“绿马”“核酸衣服”等关键词，立马出现许多绿马玩偶、绿马挂件、印有“健康绿码”字样的衣服等商品，这些商品售价大多十几元，有的月销量可达4000件。

此外，一些线下商家也纷纷推出“绿马”产品。北京麦德龙四季青会员店推出的“牛油果绿马定胜糕”，引得不少人驻足，一些人购买后还将此商品发布在社交平台上，笑称会好好守护自己的绿码。“这是和杭州百年老字号知味观合作推出的，马形状的糕点是绿色的，吃绿马定胜糕，保住绿码，保住健康，希望祝福北京抗疫必胜。这个糕点充满浓浓牛油果风味，不仅好吃，还能打卡晒朋友圈。”麦德龙商业集团有限公司副总裁周扬说，该款产品属于季节限定商品。此外，一些商场也将门外的“吉祥物”换成绿马，引得人们纷纷打卡拍照。这些“抗疫周边”商品，你也会买吗？

(敏镜)